



期刊全文 :

未安装PDF浏览器的用户请下载

桑拿浴后渐增负荷运动对有氧能力的影响
肖国强, 石真玉, 王军利

浏览次数 32814



(华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510631)

摘要: 观察10名身体健康的体育系男子大学生在桑拿高温脱水恢复期, 运动时的最大吸氧量(VO₂max)、血乳酸浓度(HLa)、通气阈值(VT)的变化, 并与常温条件相同运动负荷时相比较, 探讨桑拿高温脱水恢复期时的运动对有氧能力的影响。其结果发现在桑拿浴后, 恢复期常温条件运动时, VO₂max、VT及运动时间都比常温条件增加, 同时HR和HLa浓度有所下降, 表明桑拿后恢复期可能具有“应激保护”作用。

关键词: 桑拿浴; 热脱水; 常温环境; 最大吸氧量; 应激保护作用

中图分类号: G804.7文献标识码: A文章编号: 1006-7116(2004)02-0041-03

The effect of dehydration after a sauna on anaerobic capacity during incremental exercise

XIAO Guo-qiang, SHI Zheng-yu, WANG Jun li

(College of Physical Education and Sport Science, South China Normal University, Guangzhou 510631, China)

Abstract: The purpose of this study was to compare VO₂max, HLa and ventilatory threshold (VT) during incremental exercise under a thermoneutral condition without taking a sauna with those during the same workload and under same thermoneutral condition after a sauna. Ten unacclimated men performed an incremental test to exhaustion on a treadmill under a thermoneutral condition without taking a sauna (N25°C) and during the same workload and under same thermoneutral condition after a sauna (D25°C). VO₂max, VT and exercise time were increased under D25°C than those under N25°C, but HR and HLa were decreased under D25°C than those under N25°C. These findings demonstrate that function of sauna take on “stress protective function” on the organism.

Key words: Sauna; thermal dehydration; thermoneutral condition; VO₂max; stress protective function

2008年		
第1期	第2期	第3期
第4期	第5期	
2007年		
第1期	第2期	第3期
第4期	第5期	第6期
第7期	第8期	第9期
2006年		
第1期	第2期	第3期
第4期	第5期	第6期
2005年		
第1期	第2期	第3期
第4期	第5期	第6期
2004年		
第1期	第2期	第3期
第4期	第5期	第6期
2003年		
第1期	第2期	第3期
第4期	第5期	第6期
2002年		
第1期	第2期	第3期

[第4期](#)[第5期](#)[第6期](#)[【关闭窗口】](#)

2001年

[第1期](#)[第2期](#)[第3期](#)[第4期](#)[第5期](#)[第6期](#)

2056885